

ZNAMENÍ DOBY *



- Snídaně jednou zcela jinak
- Myslí ženy nelogicky?
- Být a být rád

Rozhovor s Jiřím Tomáškem

- Jaký vliv má hudba?

EDITORIAL

Vážení čtenáři,

o naší době se často hiká, že je to doba velkých změn. Ale nejen to, vyžaduje také velké úsilí, aby ji člověk vůbec porozuměl...



...jdu po nástupišti metra. V tom ho na okamžík zahlednu. Sedi v rozjíždějící se soupravě. Na kolennou velký „magneták“, nepřitomný výraz

v tváři, ruce a hlava nadskakují v rytmu hudby. Reproduktory tak řvou, že hudba doléhá přes zavřené dveře až ke mně. Nikým ani nicím se nedá vyrušit – ani lidmi kolem, ani silou setrvačnosti, která ho nemilosrdně nakládá na stranu, a už vůbec ne velkoměstem, které pulzuje padesát metrů nad ním...

Zvláštní doba, zvláštní lid.

...opírám se o zábradlí na vrcholu „sloupu vítězství“. Sedmdesát metrů pode mnou hučí Berlín. Dívám se na místa, kde ještě před několika lety stála zed, která dělila město na dvě části. Do tváře mi fouká svěží vítr a vidím, že dnes jsou tam už jen pruhy trávníků...

Zvláštní doba, zvláštní pocit svobody.

...zabouří se hlouběji do sedadla. Jsem na nejmladší státní hranici v Evropě. Stuhy dálnice za mnou, stuhy dálnice přede mnou. Domov za mnou, domov přede mnou...

Zvláštní doba, zvláštní pocit smutku.

Zíjeme v době, ve které není příliš jednoduché se zorientovat. Je plná protikladů a protimluv. Ale – vlastně taková byla každá doba.

Mili čtenáři, hiká se, že kdo hledá, nalezne. Kdo hledá orientaci v dnešním světě, ten vykročí správným směrem, protože už samotné hledání je pozitivní. Věřím, že i toto číslo našeho časopisu Vám v tom může pomoci.

Ján Poláček

Z OBSAHU

Je hra pro děti jenom hrou?

str. 5

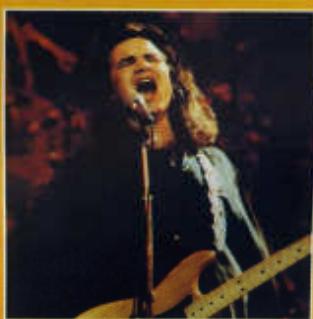
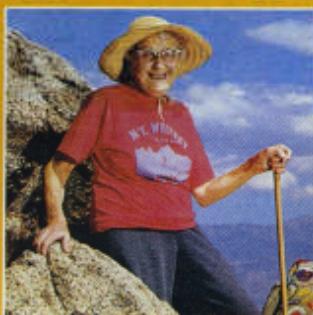


Myslí ženy nelogicky?

str. 6

Umíte stárnout?

str. 10



Může hudba škodit?

str. 11

- ◆ Také jste už slyšeli o vegetářích?
- ◆ Co je to za lidé? Jsou vůbec normální?
- ◆ Copak se dá žít bez masa?
- ◆ Lidé mají rádi změnu. Někteří se přímo vyžívají v tom, co všechno dělají pro své zdraví. Vždyť dnes je tolik „moderních proudů“ – jóga, makrobiotika, akupunktura, homeopatie, new age, vegetářství... Patří vegetářství opravdu do této řady, nebo jde o něco úplně jiného?





BEZ VZDUCHU ČLOVĚK VYDRŽÍ 5 MINUT...
BEZ VODY 5 DNÍ...
BEZ JÍDLA 50 DNÍ...

dělská půda je beznadějně přehnojena, a to vede zase k zamotení pitné vody dusičnany. To má katastrofální následky. Např. žaludky hovězího dobytka produkují hodně metanového plynu –

...a kolik bez masa?

Neprve bychom si asi měli říci, co to vlastně znamená být vegetářem. Jestliže někdo nejí maso (ani salámy, drůbež a pod.), pak je vegetář, a to i tehdy, když někdy udělá výjimku a kousek masa pěce jen sňí. Pokud konzumuje i mléko a vajíčka, pak je ovo-lakto-vegetariánem. Ale když odmítá jakékoli živočišné produkty, pak se takovému člověku říká vegan. Ovšem, to je vymezení negativní. Pozitivně bychom mohli říct: Vegetář je člověk, který se snaží žít tak, aby přijímal tu nejzdravější možnou plnohodnotnou stravu – hodně ovoce, zeleniny, ořechů a celozrnné potravy. Nejčastější formou vegetářské stravy je ovo-lakto-vegetářská výživa, která odpovídá základním zásadám zdravého života a je stále více doporučována mnoha odborníky pro výživu. Jaké důvody nás vedou právě k tomu, abychom doporučovali tento životní styl?

Ekologické a sociální důvody

Fakta jsou známa: rostliny a mikroorganismy tvoří za pomocí sluneční energie potravu pro člověka i zvířata. Lidé jsou odkázáni na rostlinstvo jako původní (primární) zdroj potravy. Mohou se samozřejmě žít i zvířecími produkty (sekundární zdroj energie). Přitom ovšem člověk – jako ko- nečný spotřebitel – ztrácí na 90% původní potravinové energie v uhlohydrátech. U proteinů (bílkovin) je to podobné. Jinými slovy: Představte si, že máte určitou plochu



půdy, která vydá úrodu a nasytí se z ní při vegetářském stravování deset lidí, nebo postačí užít jen jednoho člověka, který se bude živit masem. To proto, že tato plocha půdy musí produkovat pícninu, tedy potravu pro dobytek. Vzhledem k tomu, že se nám svět stále zmenšuje, zdá se takové jednání jako nezodpovědné, protože lidé přibývají a produktivní půdy ubývají. A navíc: protože spotrebujeme mnoho masa, musíme chovat mnoho dobytka. Nevíme pak, kam s hnojem a močulkou, naše země-

Ke zdraví patří především vývážený životní styl. Heslo zní: Dobré věci nepřehánět, ale zlých se vyvarovat. To platí především pro látky a návyky, na kterých se časem stáváme závislí.

To platí především pro látky a návyky, na kterých se časem stáváme závislí.

a ten zase narušuje ozónovou vrstvu v ovzduší... To samozřejmě není všechno – aby se stačilo vyživit takové množství jatečního dobytka, dováží mnohé západní země velké množství krmiva z rozvojových zemí. Tamější majitelé pozemků za to získávají dostatek peněz, takže jejich životní standard je velmi slušný. Je to však na úkor většiny obyvatelstva. Pro tyto lidi zbývá pak buď málo potravy nebo je potrava tak drahá, že si ji nemůže každý dovolit koupit.

Zdravotní důvody

Musíme ovšem hned zpočátku říci, že způsob života bez masa sám o sobě nemusí být nutně zdravý. Vegetářský životní styl je jen kamínkem v mozaice uměleckého díla, kterému říkáme zdraví. Je hodně lidí, kteří žijí velmi zdravě, a přesto jedí maso. A je také hodně „vegetářů“, kteří příliš zdravě nežijí, protože se stravují špatně (tzv. pudinkovi či sýroví vegetáři). Tito lidé se prostě stali fanatici. Hlavně, že nejděj maso, ale o to, aby potrava, kterou přijímají, byla zdravá, se moc nestarají.

Ke zdraví patří především vyvážený životní styl. Heslo zní: Dobré věci nepřehánět, ale zlých se vyvarovat. To platí především pro látky a návyky, na kterých se časem stáváme závislí.

Pro naše zdraví je mimořádně důležitý i odpočinek, čistý vzduch a slunce, ale také dostatečná hygiena. I duševní zdraví má velký význam. Zdravá potrava musí zajistovat všechny potřebné živiny. Tyto živiny můžeme čerpat jak ze stravy vegetářské, tak ze stravy smíšené.

né. Vegetářská strava má však své přednosti. Důvodem je to, že vegetáři jedí zpravidla syrovou stravu, ovoce, zeleninu, luštěniny a výrobky z celozrnné mouky. A dnes je již jednoznačně prokázáno, že právě tyto druhy potravy patří mezi ty, které vyhovují nejlépe našemu zdraví.

Zivočišné produkty v sobě skrývají řadu rizik. Jako první bychom mohli jmenovat tuk, i když nám zpravidla dodává 50% energie. To platí pro libové maso a produkty z plnotučného mléka. Zivočišné tuky se skládají z velké části z nasycených mastných kyselin, které podporují kornatění te-

atd. Kromě toho zvířecí produkty neobsahují důležité balastní látky, které mají velký význam pro nás organismus.

Maso také neobsahuje uhlohydráty, jako jsou např. v chlebu, nudlích a bramborách. Uhlohydráty zvyšují výkonnost, zatímco přiliš mnoho tuku a bílkovin ji snižuje. Sportovci – vytrvalci dávají proto přednost vegetářské stravě bohaté na uhlohydráty.

A ještě jedno nebezpečí: Používáním živočišných výrobků vzniká nebezpečí přenášení nemoci. Jsou stovky nemoci, které se na člověka přenášejí živočišnými potravinami. Je to zvlášť tím, že ži-



vy přímo ovlivňuje naše myšlení a cití. Známé jsou pokusy na zvířatech. Krmíme-li psa syrovým masem, bude z něj „útočný“, „zlý“, prostě „ostří“ pes. Zřetelně poznáváme, že výživa psa má vliv na jeho psychiku, a tedy v tomto případě ho činí agresivním. Tyto poznatky nelze automaticky převádat na člověka, ale je jisté, že možnost určitého ovlivnění nelze vyloučit.

Proč tedy být vegetariánem?

Dnes už známe viry způsobující rakovinu, které se přenáší mlékem nemocného zvířete nebo požitím nemocného zvířete druhým zvířetem. Zatím není jasné, zda se přenáší takové viry i na člověka.

Jak dlouho člověk vydrží bez masa?

Klidně celý život. Vždyť už Rousseau napsal:

„Jedním z důkazů, že masitá strava je pro člověka nevhodná, je přirozený odpor dětí k masu a jejich velká chuť na syrové ovoce, zeleninu, mléko a pečivo.“

Americká dietetická asociace (a tyto výsledky zastává i Světová zdravotnická organizace i organizace pro výživu a zemědělství při OSN) vydala v roce 1987 stanovisko k vegetářství, ve kterém označuje bezmasé potraviny pro člověka za nejpřijatelnější. Vegetariáni se v průměru dožívají vyššího věku než ostatní populace, mají pod-

statně nižší úmrtnost na rakovinu, aterosklerózu a cukrovku než srovnatelná část ostatní populace.

Je pravda, že řada lidí má ke svému vlastnímu zdraví mimořádně ledabylý vztah. Protože se ještě stále cítí „být fit“, nepřipouští si nezbytnost nějaké zásadní změny v oblasti životosprávy.

Naštěstí i v oblasti výživy se v posledních letech otevírají brány k radikálnímu posunu myšlení. S otevřenými hranicemi se otevírají možnosti poznání, a mnozí lidé začínají chápát, o co vlastně jde, když se řekne – zdravý životní styl a správná životospráva. A tak mnozí začínají objevovat zdravý způ-

Zásady plnohodnotné výživy z hlediska zdraví a ekologie

1) Přednostní používání rostlinné stravy (s převahou laktovo-vegetabilní výživy)

2) Zabránění zbytečnému potravinářskému zpracování (potraviny jsou ponechány, pokud je to jen možné, v přírodním stavu);

3) Lidský organismus by měl přijmout minimálně polovinu potravy v přírodním (nezpracovaném) stavu;

4) Pokud možno vyloučit potraviny, které byly dodatečně upravovány pomocí potravinářských přísladků;

5) Přednostní používání výrobků ze spolehlivých zdrojů;

6) Přednostní konzumace ovoce a zeleniny z místních sklizní odpovídající roční době;

7) Vyvarování se nákladnému potravinářskému balení.

sob života a jako jeho součást vegetářství – pro naše zdraví výhodnější a zdravější způsob výživy. Ale nejen to: objevují také, že vegetářství může být nejen zdravější a levnější, ale dokonce i chutnější a lákavější stravou – prostě všechno lepším fešením. Ale o tom se už každý musí přesvědčit sám... □

K. Irrgang



Plocha půdy, která nasýti 1 člověka živěčno se převážně masem, užívá až 10 vegetálů. pen s následným srdečním infarktem a mozkovou mrtvicí.

Přiliš mnoho tuku v potravě vytváří také příznivé podmínky pro vznik několika druhů rakoviny – např. rakoviny prsu či tlustého střeva. Mnoho tuku v potravě znamená také mnoho kalorií, což podporuje nadváhu a vznik cukrovky.

Druhá hlavní živina v mase je bílkovina. V zemích třetího světa to může znamenat určitou přednost, ale v naší společnosti ji snad každý dvakrát nebo třikrát více bílkovin, než jeho organismus potřebuje. Přemíra může vést k újmě na zdraví, jako je např. poškození ledvin či měknutí kostí (osteoporóza).

Kromě toho maso obsahuje i jedovaté látky. Dostali jsme se už tak daleko, že jsme svět kolem sebe zamořili, každá rostlina v sobě obsahuje škodlivé látky, a tak se zvířata stávají zásobárnou jedu, které v sobě rostliny obsahují. Každodenní potravou jich v těle zvířat stále přibývá.

Je jisté, že maso kromě tuku a bílkovin obsahuje i vitaminy a minerály. Přesto je skutečnost, že vegetářská strava dokáže dostatečně zásobovat naše tělo všemi potřebnými živinami. Samotné zvířecí výrobky to nedokáží, chybí některé vitaminy (např. vitamin C)

Snídaně jednou zcela jinak

Müsli a kaše z obilovin

Ruku na srdce, jak vypadá naše snídaně? Většinou si dáme bílý chléb nebo rohlík s máslem, snad ještě sýr nebo marmeládu a k tomu šálek kávy nebo čaje. A možná to někdy koncem týdne vystřídáme a dáme si buchty a kakao...

Nebo dokonce vůbec nesnídáte? A co svačina? Narychlo sníte chlebíček a vypijete šálek kávy nebo si skočíte do automatu?

Jistě nejste jediní, kdo to takhle dělá. Je mnoho zaměstnaných dospělých a dokonce i velký počet školáků, kteří jdou po ránu do svého zaměstnání nebo školy s prázdným žaludkem anebo jen v rychlosoti něco zhlounou „s rukou na klice“.

Následky se pak projevují po celý den nebo alespoň po celé dopoledne: špatná soustředěnost, slabý výkon, pocit únavy, bolesti hlavy... Pak přichází velká chut na čokoládu nebo něco „dobrého“... Cukrány a obchody se sladkostmi prosperují proto nejvíce v okolí školy...

Přitom by mohlo jít všechno úplně jinak. A výmluvy typu: „nemám čas“, „hned ráno nedokážu jít“, by ztratily brzy svou váhu. Müsli nebo čerstvá kaše z obilovin se totiž připravuje už večer...

Těch několik minut, které do snídaně investujete, se opravdu vyplatí. Kdo se dobře nasnídá, cití se totiž lépe a má vyšší výkonnost.

Podnítit jemným způsobem trávení a látkovou výměnu. Žaludek, který ráno údajně nechce nic přijímat, potřebuje jen určitou dobu, aby se přizpůsobil. Vždyť dosud nebyl na správnou životosprávu vůbec zvyklý.

Müsli

Začněte s lehkou, jednoduchou snídaní, pro kterou se ve světě prosadil název „müsli“. Ta sestává z bohatého výběru různých obilových či kukuřičných vloček, čerstvého nebo sušeného ovoce, čerstvého mléka nebo výrobků z kyslého mléka, mletých ořechů či mandlí, citronového nebo pomerančového šťávy, pšeničných klíčků, lněného semínka a snad i trochu medu – z toho se dá připravit rychle a jednoduše müsli v četných chutných obměnách. Střídání jde k duhu.

V předečer nakrájíme sušené ovoce na tenké plátky a dáme do vody, aby zméklo. Také obilné vločky můžeme podobně nechat zméknot. Jsou snadněji stravitelné, zvláště když některé ovesné nebo žitné vločky bývají dost hrubé a žaludek na ně není zvyklý.

Druhý den ráno k nim přidáme strouhané jablko nebo hrušku, banán nebo broskve, podle možnosti i bobuloviny – podle toho, co je právě na trhu.

Müsli můžeme ještě vylepšit mletými ořechy, praženým sezamovým semínkem nebo umletým lněným semínkem. Chut upravujeme přidáním citronové šťávy nebo medu. Nakonec přidáme mléko,

yogurt, kondenzované mléko, podmásli nebo kefir. A to je vše.

Pokud nemáte dost času na přípravu müsli, můžete si ho v dostatečném výběru zakoupit v našich obchodech.

Kaše z obilovin

Ještě výdatnější a sotva překonatelná je kaše z obilovin. Jediný, přesto však podstatný rozdíl, čím se liší od müsli – obilné vločky jsou nahrazeny čerstvě sešrotovaným obilím. A to je nutné nechat přes noc ve vodě zméknot. Sešrotovaná obilovina, která není zmékčená, je velmi těžce stravitelná. Namočený šrot dáme do chladna. Na jednu lžici šrotu dáváme jednu lžici vody. Šrot nesmí „plavat“, má být jenom dobře namočený. Stát má nanejvýš 24 hodin, pak už se totiž z něho ztrácí důležité látky.

Kdo chce jist pravidelně čerstvé kaše z obilovin, potřebuje k tomu mlýnek na obilí. Při menším množství poslouží dobře třeba i mlýnek na kávu. Šrotová mouka, která se prodává v některých obchodech nebo i v diabetických odděleních potravinářských obchodů, je pro přípravu čerstvé kaše z obilovin méně vhodná, protože není čerstvě umletá.

Z zmínku stojí, že místo obilových vloček nebo šrotu lze použít i celá zrna. Ale ta se musí nechat máčet bezpodmínečně aspoň 12 hodin. Jist je nemáčené, tedy kousat tvrdé, škodí nejen zubům. Jsou také nestravitelná a procházejí žalud-

kem i střevem, aniž by je tělo nějak zužitkovalo.

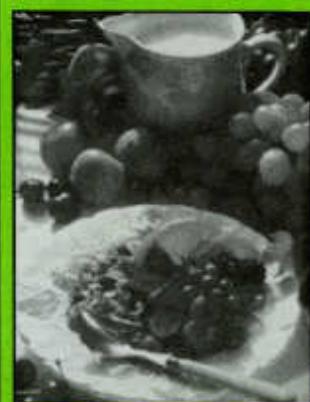
Velmi vhodné a bohaté na vitaminy a bílkoviny jsou výhonky z klíčicího obilného zrnu, především z pšenice, žita a ječmene. Z nich lze upravit pikantní klíčkové snídaně – např. přidáním mrkvě, celeru nebo nastrouhaných jablek.

Vyzkoušejte si, co vám nejlépe chutná. Ve vymýšlení, co k čemu přidat, se nekladou žádné meze. Brzy poznáte, že se budete těšit na nový způsob snídaně a nebude vám můsli nebo čerstvou kaši z obilovin, bude vám něco chybět. □

Anita Sprungková



**Čerstvé müsli
s pšeničným šrotom**



Krupavé müsli

ALARM

Poplašné

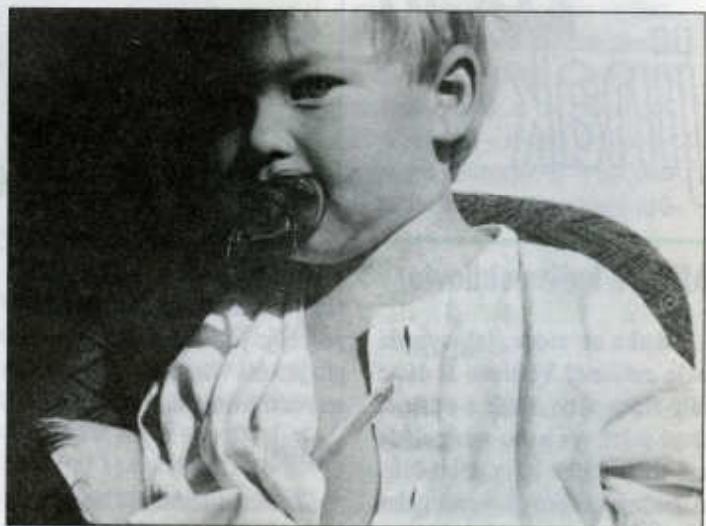
zařízení v nás

Horečka – důležitý příznak nemoci

Už jste to někdy slyšeli?

Zloději vnikli do domu.

Siréna bezpečnostního zařízení houká, aby alarmovala policii. Ale houkání ruší vlastníka domu, a tak prostě vypne elektrický proud, aby mohl v klidu spát. Připadá vám to absurdní? Ale něco podobného se děje velmi často.



4 porce:

- ◆ 8 polévkových lžic hrubé mléčné pšenice
- ◆ 4 polévkové lžice hrozník
- ◆ 1 banán
- ◆ 250 g polotučného mléka
- ◆ 4 polévkové lžice lněného semínka
- ◆ 200 g ovoce (podle sezóny)
- ◆ ořechy a med podle chuti
- ◆ Pšeničný šrot namočte v 8 polévkových lžících vody přes noc a ponechte ho v nepřikrylé misce na chladném místě. Hrozníky nechte rovněž nabobtnat. Oloupaný banán rozmačkejte a zamíchejte s mlékem, hrozníkami a ovcem nakrájeným na kousky do zmrzleného šrotu. Můžete posypat lněným semínkem, mletými ořechy a ozdobit povrch několika kousky ovoce. Připadně doslatě medem.

10 porci:

- ◆ 200 g hrubých ovesných vloček
- ◆ 50 g pšeničných klíček
- ◆ 50 g slunečnicových jádř
- ◆ 50 g kokosové moučky
- ◆ 50 g lískových oříšků
- ◆ 50 g kroupových mandlí
- ◆ na špičku nože mléčné skořice a mléčné vanilkové
- ◆ 3 polévkové lžice rostlinného oleje
- ◆ 3 polévkové lžice medu
- ◆ 150 g hrozník

Smíchejte ovesné vločky, pšeničné klíčky, slunečnicová jádra a kokosovou moučku. Nastrouhejte na hrubé ořechy a mandle a spolu se skořicí a vanilkou je zamíchejte do vloček. Ve velké pánev rozeřevejte asi 2 minuty olej a med. Směs vloček vysypejte do pánev a ihned zamíchejte. Za častého míchání vše povarte asi 5 minut. Směs nechte vychladnout a uložte do dobré uzavíratelné skleněné nebo keramické nádoby a dejte do chladna. Takto vydří čerstvá až 1 týden. Před podáním přidejte čerstvé ovoce nakrájené na drobné kousky a přelijte mlékem nebo smetanou.

Snad i vy jednáte podobně, a zabraňujete ochrannému zařízení vašeho těla v jeho práci, jen abyste měli klid. Cožpak jste nepolykali při zvýšené teplotě prášky na snížení horečky, protože jste se necítili dobře?

Zvýšená teplota znamená pro organismus totéž co siréna zabezpečovacího zařízení pro dům. Alarmuje obranné sily těla, mobilizuje jeho policejní oddíly a současně zeslabuje původce nemoci, kteří vnikli do těla. Tak je ochranné sily těla přemohou a zničí.

Horečka vzniká jako obranná reakce vždy tenkrát, když do organismu vnikne nějaké „cizí těleso“. To jsou ve většině případu původci nemoci. Mohou to být i mrtvé buňky vlastního těla. Ke zvýšení teploty dochází po srdečním infarktu nebo po úrazech, kdy došlo k rozrušení tkáně.

„Žravé“ buňky těla, druh bílých krvinek, se vrhnou na větřelce a doslova ho sežerou. Přitom vzniká bílkovinná látka podobná hormonu, která dává signál tepelnému centru v mozku. To funguje

jako určitý druh termostatu, který udržuje tělesnou teplotu na stále stejně výši. Bílkovinná látka nastaví tento termostat na vyšší hodnotu. Tím se zintenzivní spalování v jednotlivých buňkách. Tělesná teplota vystoupí nad 37°C. Čím víc je v těle větřelců, tím stoupá výš.

Pokud tělo nedocílí potřebnou teplotu zesíleným spalováním, přikročí k zimníčnímu tlesení, hukáme mu třesavka nebo zimnice. Silným pohybem svalstva vzniká ještě větší teplo.

Až do 39°C hovoríme o zvýšené teplotě. Teprve potom začíná vlastní horečka. Vystoupí-li teplota nad 41°C, začíná to být životu nebezpečné. U ještě vyšší teploty se bílkovina v buňkách sráží – tak jako vajíčko, které přidáme do vřelé polévky. Proto se tak extrémně vysoké teploty nezbytně musí snížit. To je ovšem úlohou lékaře. Chci však důklivě varovat, aby se v takovém případě nikdo neléčil sám. Tablety, které ochromují nás mozkový „termmostat“, sníží sice horečku, ale nic víc. Ukolejí nás do falešné jistoty. Nemoc doutná nepozorovaně dál, a lékař nemůže

udělat zákrok k záchrani života, protože se propásla vhodná chvíle k léčení.

Zvýšené teploty – až do 39°C – by neměly být potlačovány chemikáliemi. Přirodní prostředky se k tomu hodí mnohem lépe. Nejlepší metoda se jmenuje „počej a pij čaj“. Lehneme si do postele a hodně pijeme. To proto, že zvýšenou teplotou tělo ztrácí hodně tekutin. Doporučují se šťávy z citrusových plodů. Obsahují hodně vitamínu C. A toho spotřebuje tělo při každém zvýšení teploty velmi mnoho.

U dětí, které mají horečku, pomáhají neškodné zábaly látek. Odvádějí teplotu z těla, aniž by ochromovaly nás mozkový „termmostat“.

Pokud máme zvýšenou teplotu, neměli bychom používat saunu. Pobyt v sauně totiž vyžaduje zvýšenou srdeční činnost. A srdce, které je již zatíženo obranným bojem prostřednictvím horečky, by další záťž v sauně nemuselo vydržet.

MUDr. E. Schneider

Děti si musí hrát

Nejdůležitější činností malých dětí je hra. Rodiče by ji měli brát vážně a pokud možno děti při hře neporušovat, zvláště když je zcela zaujala.

Chování dítěte při hře je v různých fázích jeho vývoje různé. A přitom je přechod zcela plynulý. Jsou-li rodiče pozorní, poznají, kdy dítě udělalo ve svém vývoji krok vpřed.

Děti potřebují ke svému duševnímu vývoji hračku uchopit, sáhnout si na ni, cítit ji, prostě ji poznat. Dítě v kočárku se chová tak, jak je mu to (v jeho věku) vlastní. Chrastítko si vzalo do ručičky, ohmatalo. Také ho asi olizlo a chrastilo s ním. Tím ho jakoby „pochopilo“. A protože mu už nepřináší nic nového, tak pryč s ním – co nového by na něm mělo ještě objevovat? A tímto způsobem prozkoumává všechno, co mu přijde do ruky.



Rodiče by měli mít pochopení

Tato metoda – jak poznávat jednotlivé věci – přechází s přibý-

Hra

– důležitý faktor pro vývoj dítěte

vající pohyblivosti do stadia aktivního zkoumání. V tomto věku děti chtějí všechno zkoumat. Všude vlezou, aby poznaly, co tam je. Všechno probouzí jejich zájem. „Copak to dítě musí všechno rozkramářit?“, povzdechnou si obvykle rodiče u dětí tohoto věku. Ale zabrzdit děti v jejich touze po objevení je dost těžké. Třeba desetkrát po sobě mačká knoflík na vypínači světla. „Opravdu se to po každé rozsvítí nebo to zhasne?“

Pro rodiče je to velmi namáhavé. Na jedné straně jde o to, aby soustavně nebrzdili touhu dítěte po poznávání, aby se nestalo apatické, bez zájmu o své okolí. Ale na druhé straně je také třeba občas říci

Kdo z rodičů by neměl radost ze svého miminka, když si třeba v kočáru hraje s chrastítkem? Ale pak za chvíli radost přestane, protože dítě znova a znova vyhazuje chrastítko na zem. Někteří rodiče mají strach a ptají se: „Co s tím dítětem je? To nás chce naschvál zlobit?“ Vůbec ne! Dítě se totiž chová úplně normálně.

V první půlce druhého roku života dítěte začíná doba experimentování. S velkou vytrvalostí děti zkouší, co se dá dělat s nějakou věcí. Předměty si už prohlédly, osahaly, teď s nimi chtějí nějak zacházet, jednat. Skládají je na hromadu nebo třeba něco přelévají z jednoho hrníčku do druhého – vodu nebo třeba písek – jejich nápaditost je veliká. To všechno dělají s plným zaujetím. Rodiče by pro to měli mít pochopení a nevytrhovat děti zbytečně z jejich „práce“. Lépe působí, když děti napřed upozorníme, že za chvíli budou muset s hrou přestat, protože jídlo je už na stole. U této metody to obvykle nekončí pláčem.

Samostatnost nadě vše

Děti také nesmíme příliš komandovat. Rodiče to někdy svádí, aby dětem ukazovali, jak si mají hrát. Komandují je, co mají vzít do ruky a co ne, jak to mají anebo zase nesmí držet apod. Zde je třeba rozvahy. Je lépe držet se raději zpátky a zasahovat jen v nutných případech nebo navodit motivaci. Dítě má ze hry uspokojení jen tehdy, když dokáže něco udělat samo. To ho motivuje k další aktivity. Konkrétně to znamená: Nějaký dům nebo věž nemusí vypadat tak, jak si to představujeme my dospělí. Dítě má svou vlastní fantazii, v které se vyžívá. Slouží-li mu hrnec na vaření a vařečka jako bubínek a má-li

Nejdůležitější činností malých dětí je hra. Rodiče by ji měli brát vážně a pokud možno děti při hře nepřerušovat, zvláště když je zcela zaujala.

„ne“, když musíme brát ohled na své okolí. Zde pomáhají jen dva přístupy: buď upravit byt tak, aby byl přizpůsoben potřebám dítěte, a odstranit všechno, co by mohlo

být pro dítě nebezpečné, nebo si vymyslet nějakou taktiku, jak odvést nežádoucí zájem dítěte k jiným věcem, které upoutají jeho pozornost.

z toho opravdu radost, nedivme se, že opravdový bubínek, který jsme mu koupili, ho nenadchne a nechá ho v koutě bez povšimnutí.

Děti potřebují pocit bezpečí

Je nutné, aby děti měly pocit bezpečí. V prvních dvou letech potřebují vyrůstat ve vědomí, že někdo z rodičů je stále poblíž. Jen tak si dokáží v klidu hrát. Vědí-li, že jsou samy, začnou mít strach. Bojí se, aby tatínek nebo maminka neodešli navždy. Čím se dítě cítí jistější, tím odevzdaněji a plněji se dokáže něčím zaměstnat. Teprve ve třetím roce se vyvíjí schopnost hrát si v místnosti samo.

Děti potřebují děti

Mnoho maminek se domnívá, že po ukončení druhého roku je dítě schopno si hrát i s jinými stejně starými dětmi. Často jsou však zklamány. Hra neprobíhá nijak hladce bez třenic, někdy se vůbec nedá. Matka si klade za vinu, že dítě špatně vychovala nebo naopak připisuje vinu dítčeti.

I když děti potřebují děti, do třetího nebo i čtvrtého roku nejsou schopny hrát si „spolu“ nebo se třeba s někým rozdělit, odevzdat něco nebo odložit, prostě vzdát se něčeho. To neznamená, že by neměly zájem o druhého. Naopak. Ale musíme počítat s tím, že pozitivní dětský vztah se najednou změní v rány, ne-li ve rvačku, někdy se děti dokonce i koušou – aby se za chvíli usmířily a „rozplývaly v něžnostech“.

Uvědomělá hra dětí navzájem začíná asi od tří let. To už si děti dokáží hrát ve skupinách. Přibližně v této době začínají napodobovat svět dospělých – hrají si na tatínka a na maminku, chodí „jako“ nakuropovat apod. Až do šestého nebo sedmého roku je hra pro dítě vůbec nejdůležitější činností. Rodiče by neměli jejich hru odbývat mavnutím ruky jako zbytečnost. Hra je pro děti důležitým činitelem jak v tělesném, tak v duševním vývoji.

Je zajímavé, jak bible hodnotí tento dětský věk her. Vede nás ke skutečnosti, že děti se neumějí trvale hněvat. I když se poperou, za chvíli si odpustí a už na to nemyslí. □

P.V.

Myslí ženy neologicky?

nou jen proto, že ho přes husté kope nevidí.

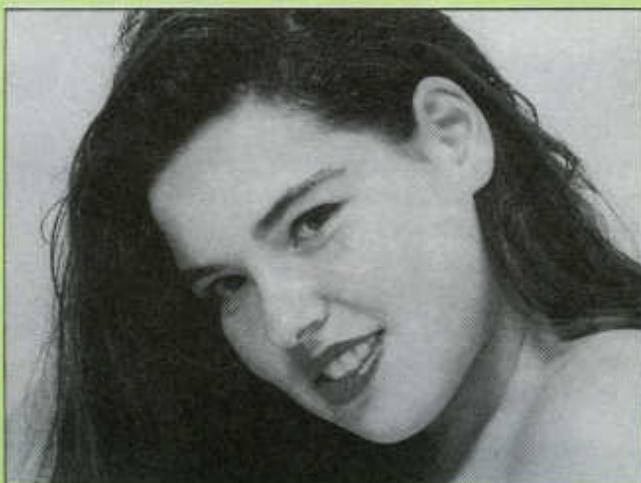
Jedna paní, která právě dokončila úspěšné studium matematiky a fyziky, píše domů. Děti moc zlobily. Manžel jí říká: „Nechápu, proč ty děti pořádně nepotrestáš – tak jak si to zaslouží.“ Přestože měla manželka dost logických argumentů proti jeho „náležitěmu potrestání“, nechala si je pro sebe a jen poznamenala: „Když to nedovedeš pochopit a neznáš důvody, proč zlobí, tak píš nech celou záležitost mně.“ Před takovou „neologičností“ manžel kapituloval s povzdechem: „S ní se prostě nedá diskutovat.“ Je lepší mlčet než si kazit nervy nějakou nemožnou diskusí, pomyslela si žena. A přitom – tím, že jsem zachovala klid – jsem si ušetřila zase jednu lekci o tom, jak jsem „nemožně neologická“.

Když jde o výchovu dětí, otec přistupuje k výchově spíše rozumátky, zatímco u matky pvevládá cit. Matka se cítí spojena s dětmi více srdcem než rozumem. Umí proto u dětí vyvolat citovou odpověď, která je při výchově důležitější a působí silněji než strach z trestu při nedodržení určitých pravidel. Tím nechci říci, že by otec postrádal jakýkoli cit, ale matka to zpravidla umí v této oblasti lépe.

Proč vlastně, ptá se moudrá žena, mám používat jen strohá pravidla logiky, když svými citovými argumenty dokážu více? Muž musí často přiznat, že jeho žena vycítí způsob, jak prosadit hravě věci, kterých on těžce dosáhne pouze rozumovými argumenty. A proto obvykle neudělá špatně, dá-li si od ženy poradit.

Žena tedy čerpá ze dvou pramenů: Z teplého pramene citu a – když je to nutné – z chladné a jasné logiky. A jestliže se jí z mužské strany upírá schopnost racionalně myslit a jednat, je příliš moudrá, než aby se nad tím rmoutila. „Pokud si můj muž chce myslit, že jsem neologická, a dělá mu to dobré, nebudu mu to vyvracet. Ale používám jen strohou logiku – to mi připadá nerozumné – asi tak, jako kdybych se oblékala stále jen do zelených šatů, i když vím, že mému muži se líbí v růžových nebo červených šatech.“

Taková je tedy ženská logika! □



Skutečnost, že ženy se už dlouho cítí v různých povoláních jako doma, a to i v zaměstnáních, která vyžadují přinejmenším dobrý průměr logického myšlení, vyvraci z kořenů tezi o „ženské neologičnosti“.

Samozřejmě, žena nepoužívá logiku tak často jako muž. Cítí se lépe v iracionálním světě citu. Poznala, že její ženský „instinkt“ zahrnuje podstatnou část tohoto světa citu. Ten ji nejen bezpečně vede, ale stává se pro ni dobrou zbraní při „mělení sil“ s mužem. Logika ženy je tak silně překryta citem, že si to ani plně neuvědomujeme. Ale popírat její existenci by bylo právě tak absurdní, jako by chtěl někdo popírat na zahradě záhon se zeleni-

I. Wolterová



V minulosti – v letech socialismu – jsme se učili, že „práce šlechtí člověka“. Slýchávali jsme, že práce je „základní podmínkou lidské existence“. Nejenže poskytuje člověku nutné existenční prostředky, ale „vytváří i člověka samotného“. Díky práci jsme se při „vyčlenili ze světa zvířat“. Pak se lidská práce stala předmětem vykořisťování, ale socialistická revoluce nás z něj osvobodila a v komunismu pak měla dostat práce opět své

chléb si vyděláváme často v „potu tváří“, plní starostí a také obav, že nepodáme uspokojivý výkon atd. Možná, že se při práci někdy i nudíme, neušpokojuje nás, stala se rutinou. Kde je chyba – v práci, anebo v nás lidech? Skutečnost je taková, že roste počet těch, kteří jsou v práci nespokojeni. To má samozřejmě dopad na jejich vztah k ní.

Jak jste spokojeni v práci?

práv poslání: „Nebude jen zdrojem existence, ale i zdrojem tvořivého nadání a radosti.“

Zná to velmi pěkně, jen kdyby to byla pravda. Materialistické myšlení se nás snažilo přesvědčit o obrovském významu práce. Předmětem pozornosti nebyl člověk, jemuž výrobky měly sloužit, ale samotná práce. Byla považována za „společenský jev“. I soudružský pozdrav zněl: „Čest práci!“ Filozofii soustředěnou na práci vyjadřuje i nás jazyk. Často říkáme, že jsme „udělali kus práce“ anebo že někomu „šla práce od ruky“. Běžně mluvíme o tom, jak „jde práce kupředu“ (jako kdyby práce i chodila) anebo máme „plné ruce práce“ (jako kdyby to byl nějaký předmět).

Proti této pozitivistické filozofii práce stojí samozřejmě ještě jiný způsob myšlení, který nevidí problém v samotné práci, a proto ani fešení nevidí jen v práci nebo v „tfidě pracujících“, ale přímo v postojích člověka a jeho možnostech jakožto živé, originální, aktivní, rozumné, mravní, duchovní a společenské bytosť.

Bible říká, že původně byla lidská práce požehnáním. Protože byl člověk v ráji v harmonii s Bohem, pomáhal mu tento vztah rozvíjet i práce. Dnes je však situace zásadně jiná. K Bohu se člověk otočil zády, a tak i práce se stala dřinou, jakýmsi „nutným zlem“. Na svůj každodenní

V současnosti převládá mezi lidmi zájem ekonomický. Teprve až na dalším místě se mluví o tom, jaký má práce smysl, v čem spočívá její prospěšnost pro člověka.

Některé nezajímají jejich konkrétní práce, jiní mají problémy se spolupracovníky anebo nejsou spokojeni s výdělkem. Rostoucí nespokojenosť v zaměstnání má pochopitelně vliv na mezilidské vztahy v rodině i mimo rodinu, ztrácí se radost ze života... Vyfěšíme tyto problémy tím, že budeme dál zdůrazňovat práci jako takovou – pracoval více a lépe...?

Dříve se připisovala vina „vykořisťovatelům“. Později nás už sice nevykořisťoval „imperialista“, ale začal nás zneužívat stát, strana, podnik, jakýsi výbor apod. Dnes jsme už zase v jiné situaci (někde více, někde méně), na co si stěžujeme ted?

V současnosti převládá mezi lidmi zájem ekonomický. Teprve až na dalším místě se mluví o tom, jaký má práce smysl, v čem spočívá její prospěšnost pro člověka.

Práce se dál chápe jen jako vyfizování určitých nezbytných úkolů za účelem zisku. Když mluvíme o práci, musíme počítat stále více s techni-

kou a automatizací. Tím dochází k odosobnění pracovníka. Práce se chápe jako zaměstnání (job), jde hlavně o to mít dobré „pracovní místo“. Málokdo pracuje rád a považuje svou práci za své osobní povolání. Mohli bychom ještě připomenout problém odpočinku a zdraví, který roste právě dnes, kdy chceme mít všechno co nejvíce a co nejrychleji.

Svět je pořád stejný. Dějiny by nás však mohly poučit, že skutečné řešení nezáleží jen ve strojích, organizaci a legislativě. Musíme opět více myslet na člověka a jeho dobro. Mnohé firmy si to velmi dobře uvědomují a zabývají se vážně otázkou, jak mohou zaměstnance co nejlépe motivovat k práci? Jak lze v lidech vzbudit pravé naději a zaujetí pro vše? Jak to udělat, aby také viděli hlubší a širší smysl své práce?

Většinou každý člověk myslí na růst mzdy, patřičné uznání, případně služební postup. Ano, potřebujeme určitý pocit jistoty, že děláme svou práci dobře, že jsme žádáni, že se můžeme v práci realizovat. Člověk je motivován celou řadou subjektivních přání a potřeb, ale zároveň potřebuje i objektivní základ pro své pracovní nasazení. Chce vědět, zda podnik jako celek prosperuje, jaký smysl mají jeho výrobky nebo služby, jak prospívá jejich činnost společnosti...

Nicméně, je nutno říct, že tou nejsilnější motivací jsou vždy osobní vztahy. Ledacos, co bychom nikdy neudělali pro „podnik“, tim méně pro stát, uděláme pro přítelé nebo dokonce oblíbeného šéfa.

Většinu lidí staví ještě na hlubším základu. Kromě toho, že mohou mít dobré vztahy s kolegy na pracovišti, čerpají svou sílu, radost, odhadání pracovat plně a pocitě ze svého vztahu k Bohu. Jeden biblický citát říká: „Cokoli děláte, dělejte upřímně, jako by to nebylo lidem, ale Pánu.“ (Koloskům 3,23) To je křesťanský příspěvek do problematiky týkající se práce a zaměstnanců i zaměstnavatelů. Naše společnost by pokročila o velký kus vpřed, kdybychom nepracovali jen pro práci nebo výdělek, ale z osobního zanícení udělat něco dobrého a prospěšného, co bude sloužit lidem, a tím také dělat čest Bohu. Ti, kteří poznali Boží charakter a jeho vztah k nám lidem, mají k radosti z práce o jeden důvod více. A to podstatný důvod.

Poznáváme-li Boha, jak se nám představuje v bibli a prostřednictvím Ježíše Krista, začínáme více přemýšlet i o jiných hodnotách než jen materiálních a finančních. Biblický pohled není zaměřen proti hodnotě peněz nebo prosperity, ale v situacích, kdy se rozhodujeme mezi mrtvými věcmi a člověkem, vede nás jednoznačně k tomu, abychom dali přednost člověku. Ten, kdo chce být věrný biblickým zásadám, to má většinou těžší. Peníze vytlačují zásady. A dnes to platí možná ještě více než za socialismu.

Dušan Kučera

Adventistická agentura pro pomoc a rozvoj



pomoc u nás i ve světě – lidem s nízkou sociální úrovní, postiženým přírodními katastrofami a válkami



pomoc, která sjednocuje národy



pomoc vyjadřující vztah k bližnímu



pomoc, za kterou jsou lidé vděčni



pomoci můžete i Vy



Cílko korunového účtu:
0591011210/1300
Banka Bohemia, Praha 2

Cílko devizového účtu:
34278-99450-051/0100
KB, Praha 5



Neznáte Josua Gomeze? To je ten chlapec na fotografii. Podle uniformy můžete poznat, že je aktivním členem jedné skautské skupiny. Josua žije nedaleko Pasadeny ve státě Colorado v USA. Z fotografie vidíte, že jde o radostného, veselého, mladého chlapce. Proto vás asi ani nenapadne, že je hemofilik. To znamená, že trpí zvláštní formou krevní nemoci. A to ještě není všechno, má 13 let a jeho diagnóza je... HIV pozitivní. Nás článek je pokusem o výhled do jeho života.

Chybějící faktor 8

Když měl Josua 8 měsíců, všimla si jeho matka modřin. Okamžitě ho dopravila k lékaři. Lékař ji škovoval otázkou: „Je Váš muž opilec?“ Domnival se totiž, že jde o následky nevhodného zacházení s dítětem.

Rodiče se ptali sebe navzájem, zda snad jejich tříletá dceruška nemohla něco udělat malému Josuovi. A proto – když ji tajně pozorovali a nic neobjevili – žádali naléhavě lékaře, aby zjistil, co chybí jejich chlapci.

Lékař nakonec došel k závěru: „Váš syn má mírný stupeň hemofilie.“ A aby je uklidnil, vylíčil jim, jaké by to bylo, kdyby měl jejich syn těžkou hemofilii.

Rodiče se ulekli černého obrazu, který jim lékař vybarvil, a proto byli vděčni, že Josua nemá tu těžkou formu hemofilie. Lékař však zaslal výsledky svého zkoumání do státního centra pro hemofilii. Tam podnikli zvrubné zkoušky a pak přišla v několika dnech zdrcující zpráva: Josua má těžkou formu hemofilie.

Rodiče brzy poznali, že hemofilik – na rozdíl od obecně rozšíře-

13 let a...

ného názoru – nevykrvácí hned po nějaké ráni. V krvi se normálně nachází 12 faktorů, které jsou potřebné ke srážlivosti. Tak jako u jiných hemofilií, chybí i u Josua faktor 8. Proto docházelo i u něj k častému krvácení. Krvácení začalo, když praskne malá žilka nebo cévka. U většiny lidí dojde okamžitě k procesu srážení krve. U Josua se ale nic nedělo. Krvácení pokračovalo, všude kolem byla krev a pod hlavou se objevil velký otok.

Při každém krvácení musel Josua dostat transfuzi. V letech 1981-1984 se dodatečně vyvinula v jeho těle nežádoucí obranná látka – tedy jeho tělo rozpoznaло faktor 8 v krvi, která mu byla dána, a začalo na něj reagovat jako na cizí látku. To znamenalo, že Josua musel obdržet čtyřikrát více krve, než bývá u hemofilií obvyklé, aby došlo k zastavení krvácení.

Naneštěstí nebyla krev, kterou Josua dostával, zkoušena – jak je to dnes běžné – na HIV virus, který zapříčinuje AIDS. Tehdy ještě nebylo objeveno nebezpečí přenosné nemoci pomocí krevní transfuze.



Život s 95% rizikem

Když bylo Josuovi 6 let, byli jeho rodiče seznámeni s pravděpodobností (na 95%), že byl infikován virem HIV. Rodiče se přesto bránili tomu, aby byl udělaný test, protože nechtěli, aby byl zapsán mezi

HIV - pozitivní

„Nejlepší způsob boje je zaujmout pozitivní postoj. Vezmi obavy a řekni: „Dnes to bylo dobré, a tak posouvám strach na zítra.“ A když se ti dnes nedáří dobré, pak řekni: „Zítra budu přemýšlet nad svými obavami.“

nemocného tohoto typu. Jedním z důvodů bylo, že si totiž nemohli dovolit v situaci, ve které se nacházeli, ztratit své pojíštění. Když se dozvěděli o pravděpodobnosti infekce HIV, ptali se: „Můžu svého syna ještě obejmout?“ To bylo v roce 1985, kdy stále nebylo dost spolehlivých informací o šíření

AIDS. „Bylo to trapné,“ vzpomíná otec, „můj švagr nechtěl, aby si naše děti spolu hrály, bál se, že by se mohly nakazit pouhou přítomností ve společném prostoru.“

Otevřenosť navzdory strachu

Rodina Gomezová hovořila otevřeně se svými známými o možnosti nákazy svého syna. V té době se právě veřejně mluvilo o tom, že virus může být přenesen třeba komářím bodnutím. Ale přá-

240 km. V deseti letech takový výsledek! To opravdu nebylo špatné. V té době mu hodně pomohly škola a církev. Když například někteří rodiče projevili své obavy, požádalo vedení školy okamžitě o pomoc odborníky, kteří jak rodicům, tak žákům vysvětlili rizika přenosu nemoci AIDS.

Sám, a přece neopuštěný

Josua musel koncem minulého roku do nemocnice. Onemocněl na pásový opar. Protože by mohl nakazit ostatní děti planými neštovicemi, musel zůstat sám na izolaci a nesměl opustit svou místnost. Nesměl ho navštěvovat nikdo, kdo se stýkal s jinými dětmi. Nesměl také používat hračky, které by pak mohly vzít do rukou jiné děti.



Josua Gomes se svými rodiči

telé rodiny natřeli děti prostředkem proti komářům a nechali děti společně hrát. Tento způsob jednání byl pro rodinu důležitější než mnoho slov útěchy.

V létě 1990 se projevily u Josua určité symptomy, které ukazovaly na AIDS. Aby si byl jist, požádal sám Josua o vyšetření. Výsledek byl pro něj i pro celou rodinu téměř k neunesení.

Avšak osobní postoj Josua byl přece jen jiný, než jaký by snad mnozí očekávali. V tomtéž létě plánoval, že se zúčastní sponzorské jízdy pro nemocné sklerózou multiplex. Sestavil si svůj osobní tréninkový program a požádal otce, aby jel s ním. Po tříměsíčním tréninku zvládl pak ve dvou dnech

A tak to bylo pro něj hrozně dlouhé, nudné... Ale jeho kamarádi ze třídy použili jedné kanceláře ve škole, odkud mu střídavě jeden po druhém telefonovali. Mnoho členů církve z jejich sboru ho navštěvovalo, denně přicházelo 12-15 osob. Jedna žena, která ho předtím vůbec neznala, ale pracovala v této nemocnici, zastavovala se za ním, kdykoli měla volnou chvíli. Jiná žena, která byla v tu dobu dost daleko na venkově, mu zase každý den volala.

Otzázkы, pochybnosti, strach, vnitřní úzkost

Existovaly a existují ovšem i jiné stránky v životě rodiny

Gomezové. Lidé říkají: „Ty jsi silná,“ vypráví matka. „Je to tak povzbudivé vidět, jak to všechno zvládáš.“ Pak však zavzdychá a řekne: „Kdyby věděli, co se ve mně odehrává. Navenek musím být pro svého syna Josua silná, a to i když se vnitřně tak necítím.“ Poodkryvá své nitro a říká: „Nejdřív jsem nenáviděla lidi, kteří způsobili, že ta nemoc byla přenesena na mého syna. Pak jsem přemýšlela a řekla si: Snad bych měla nenávidět Boha – vždyť on měl možnost uchránit mého syna. Tak jsem po určité čas v sobě živila takové nepřátelské pocity vůči Bohu, ale tenhle hněv mi také nepomohl nic vyřešit a hněvat se na Boha – to ve mně zanechávalo nedobrý pocit. Já jsem se Boha nechtěla vzdát. A tak jsem se rozhodla, že nechám věci užrat. Tento postoj mi pomohl, abych se dostala dál.“

Situace je pro všecky těžká, ale obzvlášť pro Josua, a to především v noci. Někdy říká: „Maminka, já mám strach.“ A často také pláče.

Maminka mu pak říká: „Nejlepší způsob boje je zaujmout pozitivní postoj. Vezmi obavy a řekni: Dnes to bylo dobré, a tak posouvám strach na zítra. A když se ti dnes nedáří dobré, pak řekni: Zítra budu přemýšlet nad svými obavami.“ Její hlas se zachvěje. „A tak to jde docela dobré,“ soudí.

A je to opravdu tak. Tak lze nalézt odvahu.

Prosím, napiš mi!

Když známý basketbalový hráč Magic Johnson oznámil, že končí, protože je infikován virem HIV, napsal mu Josua dopis.

„Já jsem měl opravdu velký strach, když jsem zjistil, že jsem nakažen virem, ale teď už strach nemám. Ani ty se nemusíš bát. Nad strachem můžeš zvítězit pozitivním postojem a správnou výživou. Já se těším nad poměry dobrému zdraví a zůstane to tak. Neboj se. Kdybys měl přesto strach, napiš mi. A i pokud nemáš strach, můžeš mi napsat!“ □

J. J.

Každé ráno se váží, během dne jí jenom jogurt, na večeři snad ani nepomyslí. Do vrásek na obličeji si vtírá propagovaný krém. Sprchuje se studenou vodou. Masíruje si kůži, každodeně půl hodiny běhá... Prostě dělá všechno, aby v závodě s časem – nestárla. Je jí 49 let, ale vypadá mnohem „lépe“. Na své budoucí kulaté narozeniny raději nemyslí. Její boj se stárnutím má v sobě cosi zoufalého a marného, protože těch padesátin se stejně dočká a snad i dalšího desetiletí. Nezadržitelně vplouvá do věku „stáří“ – a to je pro ni hrozná představa.

Vsichni bychom se sice chtěli dožít vysokého věku, ale přitom pokud možno zůstat mladí. Mladí – pod tím pojmem si představujeme svěžest, přitažlivost, zdraví, životní optimismus. Bez přemýšlení považujeme každého mladého člověka za šťastného, plného života, tedy prostě za někoho, kdo se nachází v záviděných situacích. Ale jaké je mládí ve skutečnosti? Není spíše bezradné, pochybující, málo odolné proti svodům, nesamostatné, chudé na životní zkušenosti a často i bez výhledu vpřed? Jedinou nepopiratelnou předností mládí je jeho vitalita. Ale nebývá to často jen přednost úplně vnější, kterou si mládež sotva cení a v těžkostech si ji ani neuvědomuje?

Kdo z těch, kteří už překročili první půlku života, a mají tedy za sebou různé



dětinského starce? Když nás bible vybízí: „Před člověkem šedivým povstaň a cti osobu starého,“ pak si umíme jen těžko představit, jak to provést u člověka, třeba stařeny, která má silně přebarvené vlasy, vyholené obočí a sukně nad kolena.

Zůstat mladý ve smyslu být čilý a s humorem se dívat kolem sebe může spíše ten, kdo si umí přiznat svůj věk, dokáže reálně zhodnotit další úsek svého života a každý den začíná znovu s Pánem vesmíru, protože si uvědomuje, že celý svět, příroda i vlastní

Hlavně nestárnout!

krize, by chtěl být znova mladý? Ovšem za předpokladu, že bude zas v mnohem tak chybající, bezradný, nesamostatný, dopouštějící se stejných chyb jako tenkrát. Když řekneme „být mladý“, pak to v přeneseném smyslu znamená: pohyblivý, zajímavý, nápaditý, plný naděje, plný života. Ale je k tomu nutné zakrývat si vrásky, vyholovat obočí a barvit si vlasy? Mladými a čilými zůstáváme přece i tím, když máme různé zájmy, které nás dokáží zcela uchvátit, máme-li zájem o druhé, dokážeme-li se ještě něco učit, dál se vzdělávat, dokážeme-li navázat rozhovor nebo projevit pozornost.

Uplnulé roky se už nevrátí a tomu, co přijde, se stejně nedá zabránit. Stárneme všichni. Kdo je rozumný, ten si to přizná. A kdo je rozumnější, ten se tomu nijak nebrání, protože ví, že každý lidský věk má své

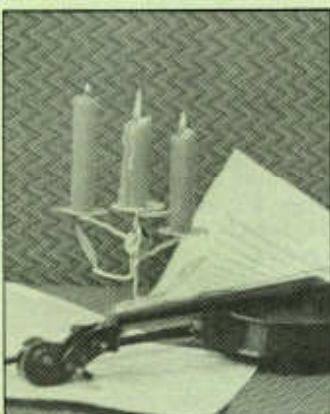
světlé i stinné stránky. S přibývajícími léty ovšem těch stinných stránek přibývá – smyslové vnímání je slabší, pohyby jsou těžkopádnější. Zato však ty světlé stránky jsou také intenzivnější – ve zkušenosti, rozvážnosti, úsudku, celkovém přehledu a snad i humoru a veselosti.

Lidé, kteří chtějí vypadat za každou cenu mladí, se zříkají právě těchto vlastností. Přitom stejně nikdo nebude mladší, i když se o to bude snažit ze všech sil. Bude spíš působit trapně. Rozumná snaha zůstat čilý a být fit je ovšem na místě. Ne však vypadat mladě za každou cenu. Je-li jen to cílem našeho života, pak jsme ve slepé uličce a výsledkem bude právě to, čeho se nejvíce bojíme – že nás jednoho dne odloží do „starého železa“, přestanou s námi počítat, odsunou na vedlejší kolej. Kdo by si taky chtěl něco dát říct od



život podlehá jeho zákonům. Nenaříká nad ztrátou mládí, které nelze zabránit, ale každý den prožívá jako dar a uvědomuje si, že ho má. Někdo opravdu rád. □

K. Šp.



Hudba pomáhá i posiluje

Nezáleží na tom, zda jsme hudebními vzdělanci, nebo analfabety. Hudba nás provází po celý život. Možná si vzpomínáte na to sladké období, kdy nás matka uspávala tichou písni. Kolik v tom bylo bezpečí! Pozorovali jste, jak hudba dokáže zlepšit naši náladu, vylečit nás z úzkosti, strachu, deprese a dokonce nám dát novou силu do života? Jakou hudbu si ráno pustíte, když se probudíte? Jakou hudbu posloucháte, když přijdete unaveni z práce?

V současnosti existuje celá vědní oblast, která se zabývá terapií pomocí hudby. A zdaleka už nejde jen o duševně nemocné pacienty. Přijdete k odborníkovi a ten Vám poradí, co máte poslouchat, aby Vám šlo učení dobré do hlavy nebo abyste se dobré a rychle uvolnili ze stresu. Tak např. pro získání sily a kuráže vám doporučí Beethovenův Klavírní koncert č. 5 (Emperor) či Brahmsovu symfonii č. 2 (závěrečnou část), hněv vás rychle přejde při poslechu Čajkovského symfonie č. 5 nebo Saint-Saënsovy symfonie č. 3. Pokud trpíte depresem a strachem, zkuste, jak na vás budou působit Dvořákův Slovanské tance, symfonie č. 8 nebo Mozartova symfonie č. 35 či Händlova Vodní hudba. Mendelssohnova symfonie č. 4, Rachmaninovův koncert pro klavír č. 2. Studenti – chtějí-li jasně myslit – by měli vyzkoušet Bachův Brandenburgský koncert (je jich 6), Brahmsův houslový koncert, skladby Telemana, Vivaldiho,

Torelliho. Tato hudba bude stimulovat receptory vašeho mozku, takže budete schopni lépe plánovat a přemýšlet. Také pomalé tempo hudby vám pomůže uvolnit napětí spojené s učením. Při poslechu hudby je zaměstnaná pravá polovina mozku, zatímco levá je po nechána bdělá a čilá pro přijem dat, která se hodláte naučit. Hlavním záměrem tedy je udržet mysl v bdělosti a tělo relaxované.

koncert pro hoboj či Mozartův koncert pro flétnu a harfu nebo Chopinův koncert pro klavír č. 1. A pokud chcete relaxovat, poslechněte si Wagnerovu Večerní hvězdu nebo Bachův houslový koncert. A zamilovaní se budou cítit ještě lépe při poslechu O Sole Mio v Pavarottiho podání, Mahalie Jacksonové (Micellaneous Hymns) nebo Mendelssohnova houslového koncertu.

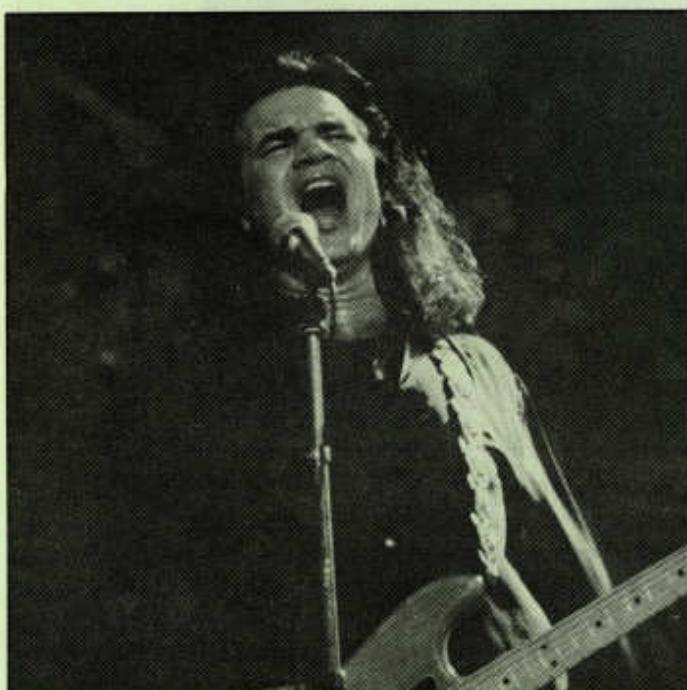
činnost mozku a ostatní funkce našeho těla. Zkuste si sami např. změnit, jak se Vám bude měnit puls při poslechu hudby od Dvořákovy Humoresky k hard rocku. Mnoho tělesných funkcí může být stimulováno, nebo naopak utlumeno podle druhu hudby, který posloucháme. To nás ovšem vede k otázce, zda napětí vytvářené hudbou může být škodlivé. Existuje také škodlivá hudba?

Samozřejmě ano. Hudba, která vytváří napětí v našem těle tím, že zvyšuje srdeční činnost, napětí svalů a také nepříznivě ovlivňuje biochemické pochody v našem těle, je jednoznačně škodlivá. O jaký druh hudby jde? Hudba, kterou doprovázejí stále jdoucí, nikdy nekončící bici, s důrazem na třetí dobu („123, 123“), uvádí rytmus, který je naprostě nepřirozený, který nenajdeme nikde v našem těle, ani v přírodě. Tento rytmus vyčerpává, spotřebuje energii našeho těla, způsobuje zmátek v myšlení tím, že vytváří nesoulad mezi mozkovými hemisférami.

Tento typ hudby také způsobuje, že činnost srdce ztrácí svůj perfektní rytmus, ovlivňuje naši náladu a emoce a dokonce naše podvědomí. To chci zvlášť zdůraznit. Je zajímavé, že pouze lidé jsou ochotni tolerovat, a nejenom tolerovat tento typ hudby. Jistě jste již poznali, o jakou hudbu jde. Rostliny, jak ukazují nedávno publikované studie, hynou, pokud jsou vystaveny rockové hudbě, stejně tak i experimentální zvířata (myši, krysy) jsou neklidná a s velkou chutí opouštějí prostor, ve kterém jsou vystavena působení tohoto typu hudby.

Tento závěr vede užady současných renomovaných autorů k přesvědčení, že vliv hudby je objektivní skutečností, a tedy, že dobrá či špatná hudba není otázkou výběru nebo názoru, jak to často slycháme. V roce 1987 Eric Barger analyzoval téma 1500 písni produkovaných v té době rockovými skupinami. Zjistil, že obsahují 5 základních témat: sex, drogy, násilí, falešná náboženství a vzývání satana.

Vliv hudby



V hudbě je ukrytý obrovský potenciál. Hudba se totiž může stát velice nebezpečným nástrojem pro kontrolu naší myсли.

Jakou hudbu poslouchat při meditaci nebo modlitbě? Händlovo a Dvořákovu Largo nebo Bachovy Toccaty a Fugy. V hudbě také můžeme nalézt mnoho humoru a námětů pro naši fantazii. Ráno poslouchejte hudbu, která je radostná a průzračná, ne nic těžkého. A pánové, pokud se večer přejíte, i tady Vám může pomoci hudba – pro dobré zažívání se doporučuje Vivaldiho

Jaký vliv má hudba?

Hudba má obrovský vliv, a ten může být jak velmi dobrý, tak naopak velice špatný. Na čem je vliv hudby založen? Co je jeho podstata? Hudba ovlivňuje většinu, ne-li všechny části našeho těla a naši myсли. Současné studie zřetelně ukazují, že hudba ovlivňuje činnost srdce, krevní tlak, napětí svalů, teplotu pokožky, dýchání,



Hudba a myšlení lidí

V hudbě je ukrytý obrovský potenciál. Hudba se totiž může stát velice nebezpečným nástrojem pro kontrolu naší mysli. Ovlivňování myšlení lidí pomocí hudby, především působením na podvědomí, můžeme nalézt v náboženských a pseudonáboženských praktikách již v minulosti. Bylo to typické pro hudební rituály ve starém Babyloně; v Indii existují tajné znalosti o tom, jak hudba a různé druhy vibrací ovlivňuje určité úrovně našeho myšlení a svědomí. Opakováním jistých zvuků se lze napojit na odpovídající hladiny vědomí. Ale pfnem se do současnosti. Podstatou každého falešného náboženství je kontrola nad lidmi. Pouze Bůh, jak zjišťujeme na stránkách bible, nám dává opravdovou a jedinečnou svobodu, do ničeho nás nenutí, ani s námi nemanipuluje. Primitivní formy falešného náboženství, jakých jsme byli svědky třeba posledních 40 let u nás, se snaží zlomit jedince k poslušnosti příkazy, zákazy, nařizování, tresty.

Existují mnohem „lepší“ metody manipulace. Nejlepší je kontrola a ovlivňování myšlení a stupni-



ce hodnot. Jedním z cílů satana – bytosti, jejíž působení líčí bible jako velice reálné v tomto světě, je kontrola mysli lidí.

Je známo, že lidský mozek pracuje na několika úrovních. Ovlivnění lze dosáhnout tehdy, když přicházející zvuk synchronizuje s frekvencí mozkových vln. Není žádným překvapením, že tato oblast je předmětem vojenského výzkumu na celém světě. Logické myšlení pracuje na frekvenci 14-32 Hz, říká se mu beta. To asi nebude nejlepší oblast pro manipulaci, vždyť máme ve zvyku odmitat názory, se kterými nesouhlasíme, které se nám příčí. Zato velice vhodná oblast pro působení, které si ani neuvědomujeme, je oblast meditace (4-7 Hz, theta) a oblast relaxace (7-14 Hz, alfa). A jeden z prostředků, jakým toho lze s úspěchem dosáhnout, je hudba.

Ve Virginii můžete navštívit muže, který si říká bratr Charles. Zabývá se tím, že produkuje hudbu pro meditaci obsahující určité zprávy (subliminal messages), jež jsou nahrány na frekvenci, která ovlivňuje naše podvědomí. Zvuk je upraven tak, že kontroluje produkci mozkových vln. Hrdě se mluví o tom, že při poslechu hudby, která se prodává doplněná o „subliminal messages“, se mění vaše názory a stupnice hodnot, aniž byste si to uvědomovali. A lze to pořídit za velice levný peníz, služba je široce inzerována a z hlediska vybavení elektronikou to není ani příliš náročné. Brzy se

Vždy, když tě potkám, jsi veselý a usmíváš se. Jak to jde dohromady s „vážnou“ hudbou? Nepřekáží ti ten tvůj úsměv v práci?

Především si myslím, že takzvaná klasická hudba není pouze vážná, i když ji tak někteří nazývají. Je v ní i mnoho humoru, protože hudba je různorodá, tak jako je různorodý život. Takže úsměv mi vůbec nepřekáží.

Kde bereš tu svou radost, kam na ni chodíš?

V bibli je jeden hezký verš, kde apoštol Pavel říká, že všechno napomáhá k dobrému tému, kteří milují Boha. Já si myslím, že člověk, který uvěřil, poznal Boha a žije s ním, v podstatě nemůže být smutný, protože Pán Bůh ho vede tou nejlepší cestou v životě, a vlastně všechno, co potkává, co prožívá, z toho všeho se může učit a může ho to vést někam výš.

Prozrad mi, jak se tak moderně vyhližející kluk může dostat ke klasické hudbě?

Vážnou hudbu jsem kolem sebe slyšel od malíčka, protože jsem vyrůstal v hudební rodině. Táta i mamka hráli na housle, takže už v raném věku...

Jsi ji „pocítil na vlastní kůži“...

no, sice jsem to asi jako většina dětí nedělal nijak rád, ale později mne to začalo mnohem více bavit.

Kdyby se tě někdo zeptal, co ti dává hudba, co bys mu odpověděl?

To je hodně těžká otázka. Já osobně jsem hrozně rád, že když hraji, tak mám příležitost dát do hudby to, co cítím, co prožívám – to, co je ve mně, co jsem dosud. A hudba mi dává hodně hlavně tehdy, když vidím, že dává něco i druhým, že dělá druhým radost. Je mi někdy smutno, když pozoruju, jak mnohé profesionální hudebníky dnes motivují hlavně peníze, a moc už jim na posluchačích nezáleží. Ti také mnohdy přicházejí na koncerty spíše kritizovat a hodnotit, nežli si odněst nějaký zážitek. Jsem rád, že často mohu hrát před lidmi, hlavně v malých městech, na kterých člověk může pozorovat, že jim opravdu udělal radost, že jim jde o hudbu samotnou a ne o nějakou „for-

RNDr. Vladimír Král

Být a být rád

**Jiří Tomášek (1971),
posluchač 4. ročníku
hudební fakulty
Akademie muzických
umění v Praze, obor
housle**

mu". A tihle skuteční poslu-
chači mne také nejvíce motivu-
jí pro další práci.

Která hudba je podle tebe „dobrá“ a která ta „žpatná“?
Otázka je, co je dobré. Zatím nejdokonalejší odpověď jsem si pfečetil u Alberta Schweitzera, který říká, že dobré je všechno, co podporuje život a napomáhá mu. A to už je potom složitější, která hudba tomu životu skutečně napomáhá. Je to ta hudba, která člověku dělá dobře, která ho vede tam správným směrem.

**Jak vnímáš takzvanou „popu-
lární“ hudbu?**

Hudba může být různá, i ta „populární“. Rozhodně nemůžu říct, že by všechna hudba tototo žánru na mne působila negativně. Tak jako ze všeho si člověk musí vybrat, co je dobré, co se mu líbí, tak musím říct, že i v populární hudbě najdu věci, které si rád poslechnu. Na druhé straně je tam určitě většího toho, co slyšet nemusím.

**A kdybychom se vrátili
k hudbě jako takové, jaký
pozoruješ, že má vliv na lidi
kolem tebe?**

Hudba na jedné straně může lidem pomáhat. Mnozí v ní našli posilou pro život a různé situace, v kterých se nacházejí. Hudba ale zrovna tak dovede člověkem manipulovat a činit ho nesvobodným. Například tvrdý rock nebo metal. Je to věc individuální, ale každý by se měl zamyslet nad tím, o čem vlastně tato hudba vypráví, co

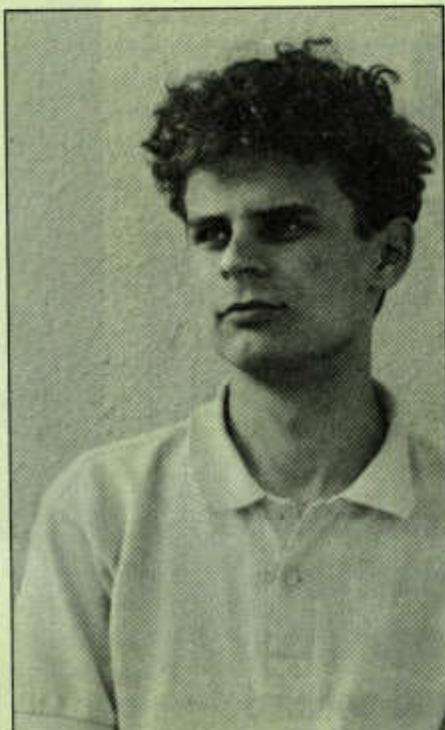
vlastně je v této hudbě obsaženo. Pokud třeba člověk čte texty rockových písni anebo pozoruje vlastní život těch, kteří tuto hudbu tvoří a interpretují, nesvědčí to o ničem zvlášti dobrém. Je také známo, že pod vlivem této hudby byly spáchány různé zločiny. Tato hudba může vést i k tomu, že člověk je nějak ovládán, a nejen tou hudbou...

Některí lidé říkají, že hudba je od Boha. Co si o tom myslíš ty?

Bible říká, že Bůh stvořil vše, tedy i hudba pochází od Boha. Ale právě tak jako všechno dobré, co Bůh člověku dává, může být i hudba zneužita. Není náhoda, že bible se zmíňuje o satanu jako o tom, který velmi mistrně ovládá hudbu, a rovněž není náhoda, že bible se poprvé zmíňuje o hudbě u těch lidí, kteří patřili k pokolení, které nebylo Bohu věrné a od Boha odešlo.

**Hudba a bohoslužba – to je dost často diskutované téma.
Kde je podle tebe hranice v rej-
stříku hudebních žánrů, kdy je
to ještě bohoslužba, a kdy už
začíná něco jiného?**

Myslím si, že nejvíce záleží na upřímnosti, s jakou k Bohu přicházíme. To platí i o hudbě, kterou chceme Boha chválit. Je však také důležité, jak se na tuto hudbu divají ostatní a jak ji přijímají. Rozhodně bychom neměli být pro druhé „kame-
nem úrazu“. Nerad dělám hudbu na různé žánry, protože si



když jsem začal uvažovat o světě kolem sebe a začal se ptát, proč je příroda tak krásná, jaká je... Musím říct, že mi hodně dlouho trvalo, než jsem pochopil, že Bůh je osobní Bůh, živý Bůh, který chce mít s každým člověkem společenství, který chce „žít v něm“ a mít jej za své dítě.

**Jak přijímá tvoje křesťanství
tvé okolí?**

Dnes mnoho lidí hovoří o křesťanství a mnozí s křesťanstvím sympatizují. Když se člověk k němu otevřeně přizná, někteří uznaje pokývají hlavou, ale málokdo chce to poselství skutečně následovat. Cíli řekl bych, že dnešní svět a většina mě přátelé vnímají křesťanství pozitivně, ovšem jenom do té míry, pokud se jich netýká.

**Pokud vím, jsi křesťanem při-
bližně tři roky. Můžeš mi říct,
jak ty – jako mladý věřící –
vnímáš dnešní křesťanství, co
se ti na něm třeba nelíbí...?**

Je to asi smutné, ale někdy je to taková pýcha právě na to, že jsme křesťané, že jsme lepsi než ti ostatní... a zapomínáme na to, že všechni jsme před Bohem ve stejném postavení, že nejsme o nic lepsi, než ti okolo nás, že se na ně diváme někdy svrchu a neumíme se k nim sklonit a pomoci, tak jak to dělal Ježíš.

**A jak vidíš dnešní svět jako
celek?**

Myslím si, že nejenom já a nejenom mladý člověk vnímá dnešní svět – když to tak řeknu – stále hůř. Vidíme kolem sebe stále více problémů – jak v tom společenském dění, ve vztazích mezi lidmi, tak i v přírodně. Vnímám tento svět jako „akutně nemocný“. Věřím však, že řešení existuje. Jsem rád, že Bůh nám v bibli ukazuje cestu zpátky, cestu návratu k němu.

**Co má podle tebe v životě člo-
věka smysl? Co považuješ za
nejdůležitější ve svém vlastním
životě?**

Já se asi vrátím znovu k tomu, co jsem říkal. Ty jsi vzpomněl slovo život a já jsem vzpomněl, že dobré je všechno, co vede k životu. Smysl života je pro mne vést vlastně k Bohu, protože Bůh je dárce života. Zítra s ním, pomáhat lidem ho poznat, a tím pomáhat lidem být šťastnými... Jednoduše být a být rád.

myslím, že to může být někdy zavádějící. Mnoho lidí, které znám, příliš nepřemýšlí nad žánrem té hudby nebo písni, kterou komponují nebo interpretují, protože chtějí především podle svých představ oslavit Boha. Tím však nechci říct, že většina žádné hrance neexistuje. Jsou, ale určit kde, to je často velmi nesnadné. Já osobně se snažím dívat na každou skladbu individuálně.

**Jsi spokojen s povoláním,
které sis vybral? Cítíš se
„naplněn“ hudbou?**

Hudba určitě dává člověku mnohé, ale nemůže být samotným smyslem života, i když v ní ten smysl mnozí lidé hledají. Hudba může daleko více obohatit člověka, který právě ten smysl našel ještě v něčem jiném, v něčem smysluplnějším. Hudba určitě může poukazovat na něco vyššího, na Boha, ale samotná nemůže být tím nejvyšším. Pokud člověk pokládá hudbu za něco víc, pak je to jenom něco, co je krásné, natřené, nastříkané, něco na povrchu, ale chybí tomu ten základ. Proto si myslím, že lidé dnes potřebují daleko více Boha než hudbu. V tomto smyslu nejsem tak úplně spokojen se svým povoláním, i když vím, že svou hudbou mohu učinit mnohé šťastnějšími.

**Jak ses ty jako mladý člověk
dostal ke křesťanství?**

O Bohu jsem začal přemýšlet díky přátelům na střední škole,

Má člověk nesmrtelnou duši?

Mnozí křesťané (i nekřesťané) věří, že „duše“ po smrti odchází buď do „nebe“ nebo do „pekla“ (nebo někam „jinam“). Odkud pochází toto tak rozšířené učení?

Ve všech dobách a kulturních žili lidé, kteří se domnívali, že smrtí vše nekončí. Doufali, že svou smrt budou moci nějak přežít. Mnozí z nich přitom nic neslyšeli o „zahradě Eden“ ani o „ráji“, o kterém mluví bible. A proto neznají démonskou větu hada, kterou slyšela Eva: „Nikoli nepropadnete smrti!“ (1. Mojžíšova 3,4) Mnozí často přispěli k tomu, aby se tato satanská lež o smrti rozšířila po celém světě.

Jak to souvisí s „nesmrtelností“? Jak si lidé v dřívějších dobách představovali život po smrti?

Většina starých Egypťanů věřila, že ve smrti se promění do „Ba“, tzn. v nesmrtelnou duši. „Proměň se v živé Ba... Převeze tě tam lod, a ty se už nikdy nevrátíš. Propluješ po vlnách moře a tvůj život začne znovu.“

Perský prorok Zarathustra, současník proroka Daniela, založil náboženství, které nese jeho jméno. Jeho ideje spojují jak víru v život v podsvěti, tak víru ve vzkříšení. Po smrti zůstává duše tři dny a tři noci na nosítkách. Na sklonku čtvrtého dne se duše zjeví před soudcem.

Pokud zemřelý vedl dobrý život, dostane se do nebe, které má čtyři stupně. Tam ho zvěčnělé duše přivítají banketem, kde je připraveno to „nejsladší ze všech jídel“. A pak „bude věčně žít s duchovními bohy v Hši blažených“.

Po nedůstojném životě odkáže soudce zemřelého do pekla. I on se přes čtyři stupně „vevrávorá do přítomnosti zatracených duchů a jiných démonů“. Také ho čeká prostřený stůl: jed, hadi, škorpióni a hniloby!



„Naše víra nás učí, že když tělo zemře, naše duše žije dál. Cítím, že můj muž Anwar je při mně. Moje děti a já to cítíme dokonce i teď.“ (Jehan Sadatová, vdova po bývalém egyptském prezidentu Anwaru Sadatovi)

Tak žije duše zemřelého bezbožného dále, nezůstává však v pekle navždy. Při posledním soudu se duše opět spojí se svým tělem. Určitou dobu zůstanou oba v jakémsi očistci. Kdo pak z něho vyjde, je způsobilý pro věčnou Hši blažených.

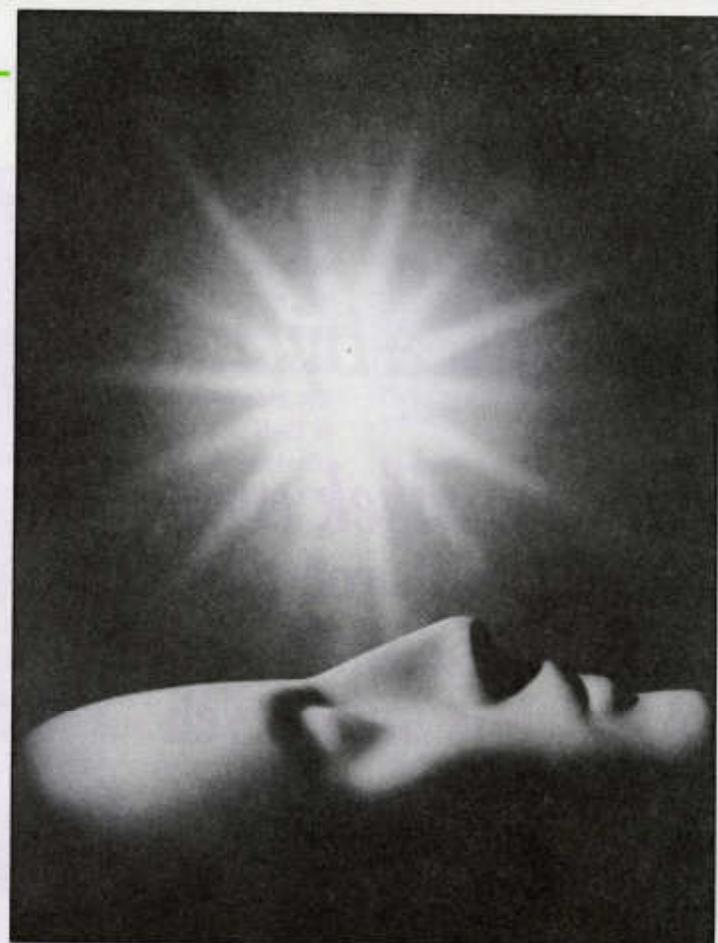
zemřelými. Podle tohoto pojetí žijí mrtví dále, a proto si zaslouží zvláštní pozornost.

To je důvod, proč pozůstatki uspořádávali u hrobů svých blízkých velké slavnosti. Vycházel to z přesvědčení, že při takových událostech se zesnulí setkávají se svými rodinami a účastní se připravené slavnosti.

„Kniha smrti“ učila Egypťany, aby mrtvé pokládali na jejich pravou stranu. Text to nazýval „polohou lva vleže“. Tim chtěli správným způsobem nasměrovat životní sílu, která právě opouští tělo. Jeden z příbuzných měl za úkol ve chvíli smrti stisknout prstem krční tepnu. A přitom museli vyslovit: „Ty nemůžeš zemřít!“ Neplomíná nám to větu, kterou fekl had v zahradě Eden?

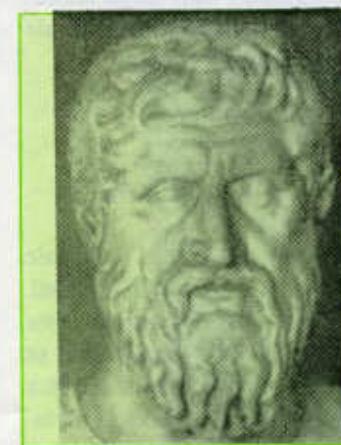
Ve Střední Americe zpívali kněží o zesnulých Aztécích: „Našemu Pánu se zalíbilo tě odsud odvolat, protože v tomto světě bys nemohl žít věčně.“

Ještě dnes Indiáni ve východní Bolívii mluví o podsvětí jako o „zemí praotce“. On sám každou novou přicházející duši očistí kouzelnou vodou a vrátí jí dřívější mládí a dobrý vzhled. Na druhém světě pak může dělat duše znova to, co dělala v prvním životě.



V popisu těchto nauk bychom mohli ještě dlouho pokračovat... Shrñeme-li však tato učení, je jedno zřejmé: ta velká lež – „Nikdy nepropadnete smrti,“ se prosadila ve všech dobách a téměř v každé kultuře. Vůbec nepřispívá křesťanství k slávě, že pomohlo udržovat při životě tuto lež.

V Nové Scofieldově bibli čteme např. v jedné poznámce: „Tak jako se zatracení nacházejí ve vědomém stavu věčného utrpení, spravedlivý se těší věčné slávě.“ Malcolm Muggeridge, známý křesťanský autor, popisuje zkušenosť některých lidí, kteří se v noci probudí „a zjistí, že se zčasti nacházejí uvnitř těla a zčasti mimo tělo“. Dále píše: „Přitom si člověk není jist, zda se znova vrátí



„Tělo je vězením duše.“ (Sokrates)

do svého smrtelného těla, anebo zda je už tak daleko, že se smí vznést do nádherných červánků na nebi, do slávy Božího města.“

Ve skutečnosti – i když se všich pět světových náboženství v mnohem liší, přesto jsou zajedno v tom, že člověk má „duši“, která žije dál i po smrti. Židovství a křesťanství však ve své původní podobě zastávalo v této otázce jiné stanovisko. Pod vlivem perského a později řeckého myšlení se ovšem obě náboženství ve svém učení o posmrtném životě naprostě rozešly s biblickým učením o této otázce.

Islám, který je silně ovlivněn židovsko-křesťanskou tradicí, spojil biblické prvky víry ve vzkříšení

a Boží království s ideou nesmrtelné duše. Hinduismus i buddhismus vždy vycházel z toho, že konec života neznamená smrt.

Ale ne všichni podlehli tomu velkému klamu: „Určitě nezemřete.“ Např. Židé v biblických dobách nikdy nevěřili v nesmrtelnou duši, ačkoliv ve všech okolních národech bylo toto přesvědčení běžné. Biblický slovník (The Interpreter's Dictionary of the Bible) jasné říká, že „naděje na věčný život na základě nesmrtelnosti duše je Starému zákonu naprostě cizí.“

Autoři Nového zákona vyšli ze Starého zákona. Také většina církevních otců pokračovala v této linii, a proto množí se představy o nesmrtelné duši přirozeně odmítali. Klement Římský mluvil o „životě v nesmrtelnosti“ jako o daru, který dostanou ti, kdo po něm touží. Podobně učil i Ignatius, který zemřel v roce 117 jako mučedník. Také on věřil, že Bůh na konci času daruje nesmrtelnost těm, kteří žili ve spojení s ním.

V příští generaci církevních otců – mezi nimi byli mužové jako Athenagoras, Tertulián, Origenes – vystoupili už mnozí, kteří ke křesťanství přestoupili z novoplatonismu. Tito myslitelé přijali a přenesli řecké filozofické myšlenky do církve. Výsledkem bylo, že se křesťanství stále více přátelo s idejemi Platona o nesmrtelnosti duše, místo aby učilo biblické poselství o tom, že nesmrtelný je pouze Bůh (viz 1. Timotea 6,16).

Tento vývoj dospěl tak daleko, že církevní otec Augustin přímo obhajoval novoplatonské stanovisko. Přesvědčení, že smrt ve skutečnosti znamená bezprostřední vstup do věčného života, se stalo postupem času součástí křesťanského učení, které téměř tisíc let nikdo nekritizoval. Roku 1513 se z něj stalo oficiální dogma římskokatolické církve.

Pak ovšem vystoupil Martin Luther, který učení o nesmrtelné duši odhalil jako falešné. Zařadil ho mezi ostatní učení, které odmítal jako nebiblické. Přitom upozornil mezi jiným na text Kazatele 9,10:



„Tělo je vězením duše.“ (Sokrates)

„Všechno, co máš vykonat, konej podle svých sil, neboť není díla ani myšlenky ani poznání ani moudrosti v hrobě, kam odejdeš.“

William Tyndale, britský současník Luthera, souhlasil s Lutherovým pojednáním stavu po smrti. Proti mimobiblické filozofii, že duše žije věčně, stavěl křesťanskou víru ve vzkříšení a argumentoval takto: „Jestliže duše už žije v Božím království, k čemu pak ještě vzkříšení z mrtvých?“

Na počátku našeho století trval arcibiskup z Canterbury, Dr. William Temple, na tom, aby křesťané hlasali „učení o vzkříšení, ne o nesmrtelnosti“. Nesmrtelnost je „Boží dar, a ne přirozená, zděděná schopnost duše.“

Prof. Ch. H. Dodd podpořil Templeho pojetí a vysvětloval: „S mrtvým člověkem je skutečně konec, až doby, kdy ho Bůh na konci času opět oživí.“ Také významný teolog Karl Barth zdůrazňoval, že nejsme od přírody nesmrtelní.

I v posledních letech se drží biblického pojetí mnoho seriozních teologů. Kristen Stendahl z Harvardské univerzity řekl: „Pokud se omezíme na 66 knih bible, pak zjistíme, že neví nic o nesmrtelnosti... Celý svět, který vychází ze Starého a Nového zákona, nemůže mluvit

jinak. Jestliže si někdo myslí, že je tomu jinak, pak jen z jediného důvodu: protože tuto ideu sám vložil do biblického textu!“

Vráfme se však k základní otázce. Je ta otázka vůbec tak důležitá? Proč o ní vlastně mluvíme? Je pro nás život tak důležitý, zda důvěrujeme bibli, anebo jiným ideálům?

Jsem přesvědčen, že ano. Nejdé v prvé řadě o to, zda určitá náboženská nebo filozofická tradice si smí činit větší nárok na autoritu proto, že pochází od toho či onoho národa, proroka či myslitele. V prvé řadě jde o to, co je pravda, co odpovídá skutečnosti, co řekl Bůh. Má-li být Bůh Bohem a jeho pravda pravdou, musí odpovídat i vědeckým poznatkům o psychosomatické jednotě člověka. A ovšem musí souhlasit s biblickým učením, chceme-li dnes mluvit o pravém křesťanství. Když bychom přijali Sokratovu tezi, že „tělo je žalářem duše“, pak to nebude mít vliv jen na pochopení smrti, ale také na naš život.

Novoplatonské myšlení vidí vlastně ve smrti přítele duše. To by znamenalo, že život zde na zemi je pro duši vlastně škodlivý. Opusťme-li v tomto bodě čisté Boží slovo, přeceňujeme přírodu (prohlašujeme ji za nesmrtelnou), a tím podceňujeme Boha (není potřeba, aby byl Spasitelem, Stvořitelem a Obnovitelem tohoto světa).

Slova proroků, apoštola i samotného Ježíše Krista mluví velmi jasně. Díky Božímu zjevení o stavu člověka po smrti můžeme mít i my jistotu, že zlo zůstane zlem a dobro dobrem. Ve stavu smrti se na tom nic nemění. Rozhodující je, jak člověk žil, jaký měl k Dobru vztah.

Richard W. Coffen

Korea: Vliv křesťanství

V tradičně buddhistické Koreji se více než dvojnásobně zvýšil počet křesťanů. V roce 1991 činil počet křesťanů v Jižní Koreji, která má 43 milionů obyvatel, 12,5 milionů; podíl křesťanů tedy byl 30 procent. V Severní Koreji s 22 miliony obyvatel je pouhé 1 procento křesťanů.

Latinská Amerika: Protestantismus na postupu

Katolicky orientovaná Latinská Amerika zaznamenává radikální změny. Každou hodinu zde přestoupí k protestantismu 400 obyvatel. Při celkovém počtu 448 milionů obyvatel na tomto kontinentě je dnes již 12 procent, tedy 54 milionů, protestantského vyznání.

Dálný východ: Z Ruska do Číny

Dálkovýchodní rozhlasová společnost (FEBC) začala denně vysílat své programy do Číny. Vysílání zprostředkovává 1,2 wattový středovlnný vysílač umístěný v Blagovešensku, městu na Sibiři

nedaleko čínských hranic. Ruská vláda dala misijní organizaci FEBC, založené před 47 lety, povolení k 5 hodinám rozhlasového vysílání každý den.

Egypt: Islam

Egypt svěřil všechny mešity v zemi pod kontrolu ministerstva náboženských věcí. Úsilí zaměřené na omezení vlivu islámských fundamentalistů je důsledkem nedávné vlny násilí a terorismu v Egyptě.

Policie izolovala nepokoje tím, že uzavřela mešity v městě Asijút na jihu země. Je to preventivní opatření proti pravidelnému setkávání stoupenců extremistů, které jejich kazatel burcuje jako bojovníky ve svaté válce proti nynější „slabé“ vládě a snaží se ji nahradit islámským kalifátem. Pozorovatelé uvádějí, že násilí je „čistou“ cestou vedoucí ke vzniku islámského státu.

Španělsko: Nekatolíci

Muslimové, židé a protestanti ve Španělsku zaznamenali nové formální vítězství, když poprvé získali stejná práva s katolíky,

kteří v zemi s 39 miliony obyvatel zaujmají naprostou většinu.

Španělsko má 250 000 protestantů, 200 000 muslimů a 12 000 židů, kteří mohou studovat své náboženství na státních školách, jsou stejně jako katolíci osvobozeni od jistých daňových poplatků a mají stejně „nedotknutelná“ místa pro svou bohoslužbu. Mají právně zaručenou možnost vykonávat svatební obřady. Kromě toho mohou být nekatolíci navštěvováni svými vlastními duchovními v armádě a ve věznících. Nekatoličtí duchovní mají také právo na státní zdravotní a sociální zabezpečení.

Zatímco katolická cirkev bude i nadále přijímat státní subvence v hodnotě asi 100 milionů \$ ročně, ostatní cirkevní společenství takovou pomoc od státu odmítají.

Amerika: Hra o peníze

Hra o peníze je ve Spojených státech stále přitažlivější. Studie Národního institutu duševního zdraví v USA ukázaly, že 4,2 milionů Američanů pravidelně hraje o peníze. Američané utratili např. v roce 1990 celkem 286 miliard dolarů v peněžních automatech či kasinech. Je to více, než kolik dávají Američané na zdravotní pojistění nebo zubaře či boty, zahraniční turistiku nebo přístroje do domácnosti.

Svět: Obezita

Proč držet dietu, když se ještě můžeme hýbat? Tak lze charakterizovat

rizovat postoj mnoha obyvatel na naši zeměkuli. Zhruba 85% světových kulturních společenství považuje obezitu buď za únosnou nebo přímo dobrou. Pouhých 15% upřednostňuje stíhlost.

Rumunsko: Přijede Jan Pavel II.

Jan Pavel II. byl pozván prezidentem Rumunska na návštěvu. Proti návštěvě se rozhodně staví pravoslavná cirkev, jak to vyplývá z obsáhlého článku listu „Liberata“ s odvoláním na jisté kruhy patriarchátu této cirkev. Pravoslavná cirkev se obává, že taková návštěva by mohla zvýšit přírůstek členů katolické cirkev a oslabit vliv pravoslavné cirkev, usilující o status cirkev státní, jako je tomu například v Řecku. Za komunistické vlády nebyla katolická cirkev právně uznávanou, ale pouze cirkví tolerovanou.

Kuba: Ateismus minulosti

Fidel Castro není mrtvý, ale ateismus je už na Kubě minulostí. Náboženská obroda proniká celým ostrovem a noví přívrženci se shromažďují v různých cirkevích a denominacích. Prudce se zvyšuje obchod s biblemi, prodávají se pohlednice se „zbožnými“ motivy a náboženstvím je prodchnuto i místní umění a hudba. Komunistický režim zmínil v uplynulých měsících zákazy potírající náboženskou svobodu a Castro uznal, že chce vytvořit ateistický stát – to byl asi omyl.

Znamení doby

Ved. redaktor Peter Polášek
Zást. ved. red. Luděk Svátek
Graf. úprava Pavel Bárta
Foto M. Slavínger, P. Faraga,
 J. Bárta, O. Rozložil a archív
Vydává a objednává příjemník
 Advent – Orion s.r.o.
 160 00 Praha 6 - Sedlec, Roztocká 5
 Tel.: objednávky 32 55 28
 Tel./fax: - redakce 325 165
 „Podávání novinových zásilek povolené
 ředitelstvím pošt Praha
 č.j. 1397/92 – NP ze dne 17.11.1992“
 Tiskárna Liberecké tiskárny a. s.
 Vychází čtyřikrát do roka
 Cena jednoho výtisku Kč 9,-

V edici ZNAMENÍ DOBY právě vychází:

PROČ?

Problém zla ve světě i v životě člověka

Brožurka, kterou vám nabízíme, klade zásadní otázky po smyslu, vzniku a rozměru zla. Co se zlepší kolem nás? Kde je hranice dobrá a zla? Co je svědomí? Je zlo osobní? Když je Boh dobrý, proč je tolik zla? Odpovědi na tyto a další otázky vycházejí z obecných skutečností, a přece nabízené řešení je určeno konkrétně každému člověku.

Předpokládaná cena Kč 5,-



Moc se mi líbily ty červeně natřené, prosklené budky s reliéfem královské koruny a monogramem jejího veličenstva Alžběty II. pod oblou stříškou. Telefonní budky.

Ať jsem využil jejich služeb na nádvoří edinburského hradu, na rušné ulici v staré London City nebo u kraje úzké silnice číslo 381 v kopcích nedaleko jezera Ness, vždycky jsem prožíval trochu vzrušení při čekání na spojení. Zmáčknutí několika tlačítka s číslicemi v příslušném pořadí a... „Haló, kdo je tam?“ zaznělo mi pak přijemně česky do ucha.

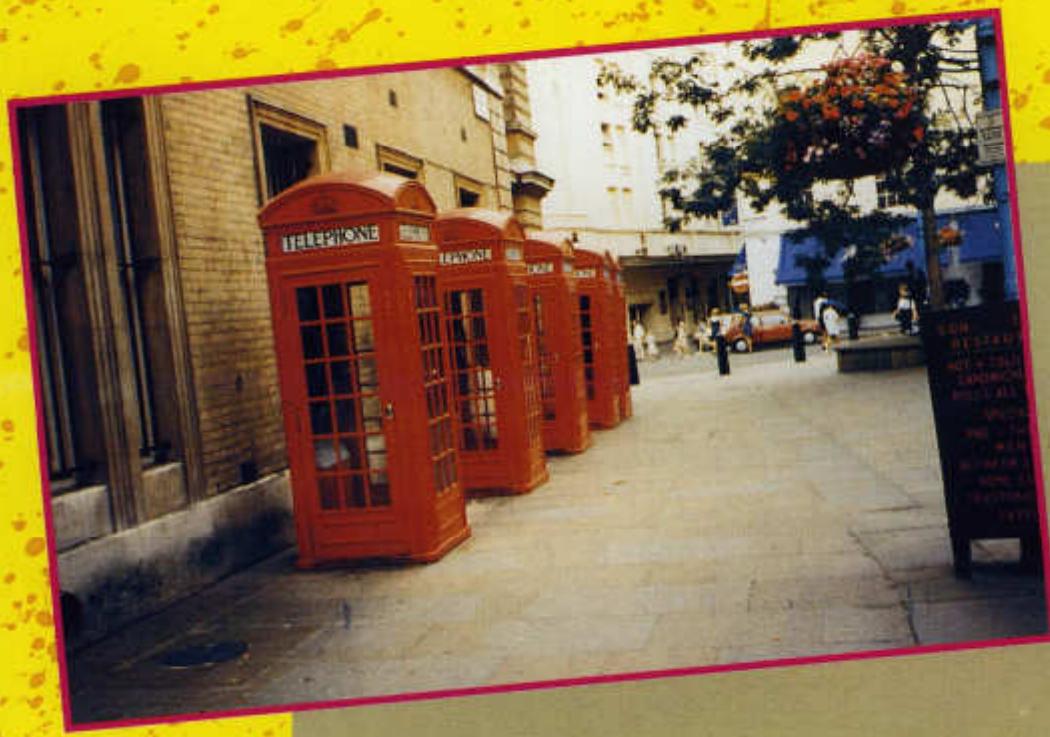
„Zázračná vymoženost!“ liboval jsem si, když už zase sluchátko viselo na svém místě a úzké dveře červené budky se otevřely do „normálního“ světa bez zázraků.

Ano, je to tak. Zvykli jsme si na všechny vymoženosti a „zázraky“ moderní doby. Nic už nás nepřekvapí. Nic nás nevyvede z míry. Všechno je možné! Nezdá se však,

Co to je? – Náboženský úkon? Relaxace? Zázrak? Spojení? Meditace? Telefonní budka?

Jak těžko se hledají přirovnání! Jak těžce se vysvětluje! Přirovnání modlitby k telefonní budce však zdůrazňuje to nejpodstatnější. S Bohem můžeme mluvit bez ohledu na vzdálenost, místo a čas. „Máme v něho pevnou důvěru, že nás slyší, kdykoliv...“ (1. Janova 5,14), vyznávají ti, kteří mají s modlitbou své zkušenosti.

K zázrakům patří i pochybování o nich. Ano, i o „telefonním spojení s Bohem“ se pochybuje. Dříve však, než odmítavým mávnutím ruky vyjádříme svou pochybnost, vyzkoušejme, zda přece jen... Ze s nikým nechcete mluvit? Ze vříte jen sami sobě? Ze si vystačíte sami? Dobrá. Dovolím si však ještě něco připomenout, bez vztýčeného prstu, ale se vzpomínkou na ty telefonní budky. Nad telefonním aparátem v každé telefonní budce bývá



že by naplněním těch nejodvážnějších snů všech vynálezců vymizela lidská touha po zázracích a iracionálních jevech. Právě naopak. Lidé touží po zázracích.

Připomínám tedy znova červené budky se zaoblenými střechami nad monogramem jejího veličenstva Alžběty II. a s nimi nezcela od věci i název zázraku, který sice nenaplňuje kejklišskými efekty i sliby očekávání žádostivého obecenstva, ale „funguje“ spolehlivě jako aparát v té nejodlehlejší telefonní budce. Ten zázrak se jmenuje modlitba.

napsáno několik telefonních čísel. Ve Velké Británii k těm nejdůležitějším patří tuším číslo s třemi devítkami. U nás jsou to také trojciferná čísla. Voláním na taková čísla se říká tísňová a nic nestojí. Možná, že jsme tahle čísla ještě nikdy nepotřebovali, ale... Bůh se neurazí, když ho zavoláme, až když všechny naše jistoty selžou. Můžeme si být jisti, že On nezůstává dlužen odpovědi ani na tísňová volání, ani na ta netísňová. □

Jan Bárta



Zdraví je základem životního štěstí

(MUDr. E. Schneider)

Základy přírodní léčby (význam zdravé stravy, pohybu, léčivých hyalin, léčivých koupelí) a prevence.

80 stran, formát A5, brož., cena Kč 26,-

Věrní přátele

Bohatě ilustrovaná kniha je sbírkou barevných kreslených příběhů ze života Ježíše Krista a je určena dětem každého věku.

124 stran, formát B5, váz., cena Kč 79,-

Čtyři největší vrahové

(G. E. Vandeman)

Jak se vyhnout rakovině? – Stav srdce – Strava, chuť a smrtící tuk – Boj s flaškou – to jsou názvy jednotlivých kapitol knížky určené každému, komu není lhostejně vlastní zdraví.

48 stran, formát B6, brož., cena Kč 13,-

Knihy si můžete objednat na adrese:

ADVENT, Roztocká 5,
160 00 Praha 6 - Sedlec